



# 国民年金

## 20歳になったら国民年金

日本国内に居住している20歳以上60歳未満の方は、国民年金の被保険者（加入者）となります。20歳になった方には、日本年金機構から、「基礎年金番号通知書」、「国民年金加入のお知らせ」や納付書等が届き、国民年金に加入したことをお知らせしています。

公的年金制度は、老後や障害を負ったときに、働いている世代のみなどでその人を支える仕組みです。忘れずに保険料を納付しましょう。保険料を納めることが困難な方には、学生納付特例制度や免除・納付猶予制度があります。

### ■学生納付特例制度

前年所得が基準以下の学生を対象とした、保険料の納付が猶予される制度です。  
※学生納付特例の期間は、年金を受け取るための期間として算入されますが、老齢基礎年金の額には反映されません。

【特例制度の適用を受けるための所得の目安（本人の前年所得）】

「128万円＋扶養親族等の数×38万円＋社会保険料控除等の金額」の範囲内

### ■免除・納付猶予制度

収入の減少や失業等により、保険料を納められないとき、保険料を未納のままにしておくと、将来の年金や障害基礎年金、遺族基礎年金を受け取ることができない場合があります。

そのようなことを防ぐために、保険料の免除・猶予制度があります。

詳しくは、右記へお問い合わせください。

## 12月分 国民年金保険料

▶ 口座振替日 2月2日(月)  
定額 1カ月 17,510円  
付加つき 17,910円

現金納付の方、スマホ決済の方もお忘れなく、2月2日(月) までに納めてください。

▶ 姫路年金事務所

(☎079・224・6382)

▶ 国保医療年金課 (☎64・3240)

▶ 新地域振興課 (☎75・0253)

▶ 旧地域振興課 (☎72・2523)

▶ 御地域振興課 (☎322・1451)



## 人権文化の創造をめざして ——学ぼう人間の尊厳——

### 人権教育実践発表会を開催

市内各地区で「人権教育実践発表会」が開催されました。こども園や小学校、中学校では公開保育・授業が行われ、その後の講演や公演、分科会での討議を通して、人権について考えるよい機会となりました。

#### 【新宮ブロック】

11月8日(土) (越部小学校で公開授業)

社会教育部と学校園教育部が一堂に会し、全体会の後、6つの分科会に分かれて、それぞれの実践報告をもとに討議が行われました。どの分科会も、グループ討議などで熱心な意見交流がなされ、「共に生きる社会」を目指して、地域ぐるみで人権文化の息づくまちづくりを進めようという意識が高まりました。

#### 【龍野ブロック】

11月9日(日) (龍野こども園・龍野小学校で公開保育・授業)

全体会では、まず、「人権感覚豊かな『ふれあい・結びあいのまち 龍野』を築こう」の主題にもとづいた、支部の実践が報告されました。続いて、金村



#### 【揖保川・御津ブロック】

11月15日(土) (まあや学園・半田小学校で公開保育・授業)

半田小学校全児童による心和歌声で全体会が始まり、その後、ライブデザインいばがわによる2本の公演をもとに、「SNSによる人権侵害」と「高齢化社会」についてグループディスカッションが行われました。揖保川・御津両ブロックの参加者が共に語り合い、地域を越えた意見や情報の交流もでき、有意義なときを共有しました。



▼ 人権教育推進課 (☎64・3182)



## 救急医療情報キットを備えておきましょう

かかりつけ医や緊急連絡先等の情報を収納しておく専用容器（救急医療情報キット）を高年齢者および障害者のみの世帯へ配付しています。冷蔵庫に保管しておくことで、万一の救急時に救急隊や医療機関へ必要な情報が伝わり、迅速な救命活動に役立ちます。



対象者 ①65歳以上の高齢者のみの世帯 ②重度障害者のみの世帯  
③重度障害者と65歳以上の高齢者のみの世帯

配付内容 専用容器、玄関用シール、冷蔵庫用マグネット、情報用紙

申請方法 地域包括支援課または各総合支所地域振興課窓口に申請書を提出してください。

医療情報の更新について 救急医療情報キットを既にお持ちの方は、情報用紙の記載内容をご確認いただき、適宜更新をお願いします。

▶ 地域包括支援課 (☎64・3197)



## いきいき百歳体操ステップアップ講座・表彰式を開催

### ステップアップ講座

活動されているいきいき百歳体操の団体を支援するため健康運動指導士によるいきいき百歳体操の正しい動作や重りの使い方などについての講座を開催しました。また、体操に参加している方を支援するいきいき百歳体操サポーターについての説明をしました。講座では、参加者全員で重りを付け、実際にいきいき百歳体操も行いました。参加者からは「筋力運動の効果や貯筋について知ることができてとてもよかった」という声が聞かれました。



講座の様子

### 表彰式

いきいき百歳体操を継続している満90歳、満95歳の方とグループ結成満10年を迎えたグループを表彰しました。表彰された方は、「いきいき百歳体操が元気の秘訣です」「毎週皆さんとお話しながら楽しく体操しています」などの感想が聞かれました。

### 個人表彰 (敬称略)

【満95歳】1名 窪田 貞子

【満90歳】15名

横田 榮子、金治 みよゑ、佐用 正清、塚本 勝子、柳生 行宣、横山 茂樹、平田 和子、高野 哲也、武田 千鶴代、富士田 福恵、岸野 佐江子、岸野 俱巳、塚本 静代、他2名

### 結成満10年グループ表彰 18グループ

城下町、ひまわりグループ、南山老人クラブ千寿会、中臣同好会（山根Gr）、門前老人クラブ、小那田すみれ会、にこにこクラブ、福栖老人クラブ親友会、篠首健康クラブ、下野グループ、曾我井自治会いきいき百歳体操、北村ふれあいクラブ、ベルタウン百歳体操、本條老人会、ふたばサロン、泰田いきいき百歳体操、上袋尻明寿会、市場いきいき百歳体操

### いきいき百歳体操に取り組みたい方へ

たつの市では現在約2,200人の方がいきいき百歳体操に取り組まれています。いきいき百歳体操は、筋力の維持向上が期待でき、元気に生活していくための一助となります。また、大勢が集まることで地域の交流ができ、閉じこもり予防や認知症予防等にも効果的です。いきいき百歳体操に興味がある方は、地域包括支援課までお気軽にお問い合わせください。

▶ 地域包括支援課 (☎64・3125)

### 表彰されたみなさん



※表彰式に参加された方のみ